

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

Статус программы: Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» утвержденного приказом Министерства спорта Российской России от 16.11.2022года №1004 (далее-ФССП).

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа предназначена для мальчиков и девочек от 7 до 18 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом. Для зачисления в группы на данном этапе необходимо успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке и не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 9 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и выполнить разрядные нормативы для зачисления в группы на данном этапе.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плаванию:

Этапа спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)- минимальное	
				минимальная наполняемость	максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки (НП)	До год	1	7 лет	15	30
	Свыше года	2		15	30
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)	До трех лет	1-3	9 лет	12	24
	Свыше трёх лет	4-5		12	24

Этапы и годы спортивной подготовки:

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	ЭНП		УТСС	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18
Общее количество часов в год	236-312	312-468	624-728	832-936

Цель программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных и спортивных.

Иными целями Программы являются:

- всестороннее физическое и нравственное развитие;
- физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

Форма обучения - очная.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия(сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия МБУ ДО СШ 3 могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должна превышать:
на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

Разделы подготовки:

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Психологическая подготовка

Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаний

Инструкторская практика

Судейская практика

Медицинские, медико-биологические, мероприятия

Восстановительные мероприятия

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаний

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.